



## In this issue:

- Biography of Satguru Har Krishan ji
- Info about Janam Ashtmi
- Health Topics
- Ayurveda : The Science of Life
- Namdhari Sikh Sangat UK Remembers Namdhari Sikh Martyrs.





ਨਮਸਕਾਰ ਪੂਰੇ ਗੁਰਦੇਵ ਸਫਲ ਮੂਰਤ ਸਫਲ ਜਾ ਕੀ ਸੇਵ  
ਅੰਤਰਯਾਮੀ ਪੁਰਖ ਵਿਧਾਤਾ ਅਠ ਪਹਰ ਨਾਮ ਰੰਗ ਰਾਤਾ  
ਗੁਰ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਰ ਗੋਪਾਲ ਅਪਨੇ ਦਾਸ ਕਰਿ ਰਾਖਨਹਾਰ ॥

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੇ  
ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁੱਛ ਜਿਹਾ ਜੀਵ ਕੀ  
ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਕੁਝ ਮੈਗਜ਼ੀਨ  
ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ ਕੁਝ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਲੇਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।  
ਕੁਝ ਰੁਝੇਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਮਾਂ  
ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਮਾਂ ਦਾ ਜਾਚਕ ਹਾਂ। ਯੂ  
ਕੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਲੋਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚੋਂ ਜਿਥੇ ਜਿਥੇ ਵੀ  
ਨਾਮਧਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੀ ਉਹਨਾਂ  
ਨੂੰ ਸੋ ਪਈ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ  
ਉਤਸ਼ਾਹਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੰਗਵਾਣ ਲਈ ਸਦਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ  
ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਡੁੱਘਾਈਆਂ ਵਿਚੋਂ  
ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਸ ਰਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ  
ਮੇਰਾ ਤੇ ਕੁਝ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੋਸਲਾ ਵਧਾਏ  
ਰਹੇਗੇ।

ਇਸ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਤੇ ਭਗਵਾਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ  
ਵਾਰੇ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹ ਸਕੋਗੇ। ਨਾਮਧਾਰੀ ਸੰਗਤ ਯੂ ਕੇ ਵਲੋਂ ਨਾਮਧਾਰੀ  
ਸਹਾਇ ਸਿਖਾਂ ਦਾ ਲੰਡਨ ਵਿਖੇ ਮੇਲਾ, ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਵਾਰੇ ਇਕ  
ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਣਗੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ  
ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਈਗਰੇਨ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ  
ਹੈ, ਇਸ ਵਾਰੇ ਲਤੀਵਾਰ ਲੇਖ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਦੇਣਗੇ ਕੁਲਵੰਤ  
ਸਿੰਘ ਪਨੇਸਰ ਜੋ ਕਿ ਸੂਬਾ ਅਮਰੇਸ਼ਵਰ ਸਿੰਘ ਪਨੇਸਰ ਜੀ ਦੇ  
ਹੋਣਹਾਰ ਸਪੁਤਰ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿਚ ਬੀਬੀ ਜਸਵਿੰਦਰ  
ਕੌਰ ਚਾਨਾ ਜੀ ਦੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹ  
ਸਕੋਗੇ। ਵਖ ਵਖ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਲੇਖ  
ਸਤਪਾਲ ਕੌਰ ਨਰੋਤਰਾ ਵਲੋਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕੋਗੇ। ਹੋਰ ਇਸ ਵਿਚ  
ਕੁਇਜ਼, ਟਿਪਸ ਆਪ ਜੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਆਪ ਜੀ  
ਦਾ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ, ਆਪਜੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰਖਦਾ ਹਾਂ ਤੇ  
ਹੋਈਆਂ ਝੁਲਾਂ ਚੁਕਾਂ ਵਾਰੇ ਮਾਫ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਹੋਈਆਂ  
ਗਲਤੀਆਂ ਵਾਰੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਦਸਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਆਪ ਜੀ  
ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਮਸ਼ਕੂਰ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਪਵਿਤਰ  
ਚਰਨਕੰਵਲਾਂ ਵਿਚ ਅਰਜ਼ੋਈ ਕਰਦਾ ਹਾਂ:

ਦੂਰ ਬਤਾ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹਾਂ, ਤੇਰੀ ਪ੍ਰੀਤ ਪਰ, ਅੰਦਰ  
ਸੋਚ ਤੇਰੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੀ, ਤੂੰ ਹੈ ਜਗਤ-ਕਲੰਦਰ  
ਕੀ ਕਰਨਾ ਤੇ ਕੀਕਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਤਾਂ ਤੂੰ ਹੀ ਜਾਣੇ :

ਮੇਰੇ ਲਈ ਤੂੰ ਤੇਰੀ ਯਾਦ ਦਾ ਰਹੇ ਚੁਗਿਰਦੇ ਮੰਦਰ। (ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ  
ਬਾਟੀ)

## Contents

Satguru Harkrishan ji..... H.K/Narotra

Bhagwan Shri Krishan...Hare Krishna  
Movement UK

Namdhari Sikh Sangat UK Remembers  
Namdhari Sikh Martyrs...Surinderpal

Shahidi Saka ...Giani Teja Singh  
Neote

Anar .....Satpal Kaur Narotra

Ayurveda .....Dr. Ashok Kumar

Burger Beans & Healthy Fries  
...H.K.N

Migraines ....Kulwant Singh Panesar

List of Events B'ham ...Kuldip S.  
Ubhi

Quiz .....Harpreet Kaur Narotra

**"In the field of destiny we  
reap as we've sown."** A quote

**"One on God's side is a  
majority."** A quote

If you have an article/s please email  
to either of us.

[surindern@tiscali.co.uk](mailto:surindern@tiscali.co.uk)

[h\\_narotra@yahoo.co.uk](mailto:h_narotra@yahoo.co.uk)

Thank you for your support

**ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰੇ ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਪੂਰਾ**

## **ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ**

**ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ**

ਐਸ ਵੇਲੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਜੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਨੋਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ। ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ਼ ਏਸੇ ਹੀ ਗਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਾਂ ਜਾਤੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਪਾ ਲਈ। ਫੇਰ ਅਸਾਂ ਧਰਮਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਪਾ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਭਗਵਾਨ ਰਾਮਚੰਦਰ ਜੀ ਤੇ ਭਗਵਾਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੀ ਲੜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤੀ। ਸਾਡਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਈਏ।

**ਸਤਿਨਾਮਿ ਤੈ ਮਾਣਿਓ ਫਲਿਓ ਬਲਿ ਬਾਵਨ ਭਾਇਓ ॥**

**ਤੁਧੈ ਤੈ ਮਾਣਿਓ ਰਾਮੁ ਰਖਵੰਸੁ ਕਹਾਇਓ ॥**

**ਦੁਆਪੁਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਮੁਰਾਰਿ ਕੰਸ ਕ੍ਰਿਤਾਰਥੁ ਕੀਓ ॥**

ਫੇਰ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ -

**ਕਲਿਜੁਗਿ ਪੁਮਾਣ ਨਾਨਕ ਗੁਰੁ ਅੰਗਦ ਅਮਰੁ ਕਹਾਇਓ ॥**

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਸਰੀਰ ਇਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮੰਨਦੇ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਮੰਨੇ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣਾ ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਬਣਦੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਜਿਨ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਜੇਹੜੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੇਸ ਮੁੰਨ ਦੇਵੇ ਭਾਵੇਂ ਰੱਖੇ, ਉਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਦੇਵੇਂ ਰਾਹ ਖੁੱਲੇ ਨੇ।

**ਕਬੀਰ ਪ੍ਰੀਤਿ ਇਕ ਸਿਉ ਕੀਏ, ਆਨ ਦੁਬਿਧਾ ਜਾਏ ॥**

**ਭਾਵੈ ਲਾਂਬੇ ਕੇਸ ਕਰੁ ਭਾਵੈ ਘਰਰਿ ਮੁਡਾਇ ॥**

ਕੀ ਇਹ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ?

ਫੇਰ ਭਗਵਾਨ ਰਾਮ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਛਡ ਜਾਂਦੇ ਨੇ, ਉਦੋਂ ਭਗਵਾਨ ਰਾਮ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਗਵਾਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਹੋਏ।

ਯੁਗ ਬੀਤ ਗਏ। ਉਦੂੰ ਬਾਅਦ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਤੇ ਹੋਰ ਗੁਰੂ ਜਿਹੜੇ ਹੋਏ ਨੇ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹੈ।

**ਸੰਗ ਸਖਾ ਸਭਿ ਤਜ ਗਏ ਕੋਊ ਨ ਨਿਬਹਿਓ ਸਾਬ ॥  
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਪਤ ਮੈ ਟੇਕ ਏਕ ਰਘਨਾਥ ॥**

ਪਰ ਅਸੀਂ ਜੇਹੜੀਆਂ ਵੰਡ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੇ, ਉਹ ਕਰਕੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਲੜਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਇਕੱਠੇ ਬਹਿੰਦੇ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਲੇ ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਉਦਮ ਕਰੋ ਜੇਹੜੇ ਰਾਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਨੇ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਨੇ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਨੇ, ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਨੇ, ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਏਥੇ, ਜੋ-ਜੋ ਨਾਮ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪੁਛਿਐ, ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵੇਰਾਂ, ਇਕ ਘੰਟਾ ਬਹਿ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਛਿਆਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰੋ। ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਕਰ ਲਉ ਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਰੇਲ 'ਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਨੇਂ ਹਾਂ। ਸ਼ਰਾਬ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ, ਜੁਏ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ- ਤੇ ਹੋਰ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਸਿੰਘ ਸਭੀਆਂ, ਅਕਾਲੀ, ਨਾਮਧਾਰੀ, ਹਿੰਦੂ ਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਸਭ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ, ਧਰਮ ਦੇ ਕੰਮ ਵੇਲੇ, ਅਸੀਂ ਵੰਡ ਪਾ ਕੇ ਲਾਂਭੇ ਬਹਿ ਜਾਨੇ ਹਾਂ। ਲੜਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸੋ ਉਸ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰੋ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਲਿਖਿਐ :

**ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥  
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥  
ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥**

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਤੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਬਚਿਆ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣੀ ਹੈ। ਸਭ ਇਸਦੇ ਪਿਛੇ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

**ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥**

ਗੋਂਡ ਰਾਗ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਵੀ ਲਿਖ ਦਿਤੈ :



**ਨਰੁ ਮਰੈ, ਨਰੁ ਕਾਮਿ ਨ ਆਵੈ, ਪਸੁ ਮਰੈ ਦਸ ਕਾਜ ਸਵਾਰੈ ॥**

ਤੱਥ ਦੀ ਗਲ ਲਿਖੀ ਹੈ ਕੋਈ ਗਲਤ ਗਲ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀ। ਲਿਖਿਆ ਹੈ -

**ਅਵਰ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ । ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥**

**ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ । ਜਨਮ ਬਿਰਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥**

ਸੋ ਐਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਸੋਚ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ।

**ਭਗਤਾ ਤੈ ਸੈਸਾਰੀਆ ਜੋੜ ਕਦੇ ਨ ਅਇਆ ॥**

ਜੇਹੜਾ ਆਦਮੀ ਅੱਜ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ-ਲੰਘਦਾ ਸੌਦੇ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਇਆ ਕਮਾ ਕੇ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ਆਂਹਦੇ ਨੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਾ ਹੈ। ਚੁਟਕੀ ਮਾਰ ਕੇ ਤੇ ਝੱਟ ਪੱਟ ਸੌਦਾ ਕਰਕੇ ਐਨੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਫਤਰ ਬਹਿ ਕੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਕੇ ਝੱਟਪੱਟ ਐਨਾ ਨਫਾ ਕਮਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਆਂਹਦੇ ਨੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦੁਰ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ

**ਮਾਇਆ ਕਾਰਨਿ ਧਾਵਹੀ ਮੁਰਖ ਲੋਗ ਅਜਾਨ ॥**

ਇਹ ਫਤਵਾ ਉਸਨੂੰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਸੰਸਾਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਕਿੰਨੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਹੈ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ। ਕਿੰਨਾ ਠਰੰਮਾ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ। ਭਾਈ ਪ੍ਰਨੁਈਏ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਵੇਰਾਂ ਕਥਾ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ (ਸਿੱਖ) ਮਾਰਦੇ-ਮਾਰਦੇ ਥੱਕ ਗਏ ਤੇ ਉਹਨੇ ਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਮਲੂਮ ਦੀ ਡੱਬੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੇ ਮੱਲੂਮ ਲਾ ਦਿਆ ਕਰ। ਅਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ (ਸਿੱਖ) ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਸਨ ਤੇ (ਘਨੂਈਆ ਸਿੱਖ) ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਿਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਥਾ ਪੜ੍ਹੋ ਸੂਰਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਅਮਲ ਕਰੋ।

# Sri Satguru Har Krishan Ji

*"Jis dithe sub dukh jaye"*

Sri Satguru Har Krishan ji was born on 7<sup>th</sup> July 1656. His Father was Satguru Har Rai ji and his mother was Mata Krishan Kaur. Satguru Ji had an older brother called Ram Rai, who secretly supported the Mughals.

Satguru Har Krishan Ji became a Guru when he was just five-years-old.

Ram Rai believed he had been discriminated against when his father chose Har Krishan ji to be Guru. He went to see Emperor Aurangzeb to complain.

Aurangzeb summoned Satguru Har Krishan ji to Delhi. Ram Rai knew that Satguru Har Rai ji had instructed Satguru Har Krishan ji never to meet Aurangzeb.

Ram Rai thought that if he made his brother go to Delhi, the Sikhs would be unhappy. But if the young Guru didn't go to Delhi, the Emperor's army would attack Him.

Aurangzeb sent a high court official, Raja Jal Singh, who was known for his devotion to the Guru's, to accompany Satguru Har Krishan to Delhi. He promised to maintain the safety of the Guru and Mata Krishan Kaur, along with the few devotees who accompanied them.

Everyday that they were in Delhi, many followers came to see Satguru Har Krishan ji. At the same time, there was a smallpox epidemic spreading throughout the city.

Satguru Har Krishan ji helped to heal many people. But, as he was in contact with so many sick people, Guruji became infected and became seriously ill.

On 30<sup>th</sup> March 1664, Satguru Har Krishan ji decided to announce his successor. He asked for five silver coins and a coconut.

Satguruji took them in His hands, but as He was too weak to move, He waved His hand in the air three times and said "Baba Bakala" – meaning His successor would be found in the village of Bakala. His successor was Satguru Tegh Bahadur ji.

Satguru Har Krishan ji then passed to the Heavenly Abode at the tender age of eight years.

Many people have questioned how someone so young could be given the almighty task of leading the Sikhs, but it is a well-known fact that children are innocents. Their minds are pure and untainted by the stresses of adult life.

Therefore, Satguru Har Krishan ji was the right successor at that time, as He possessed great spiritual powers and Ram Rai was tempted by the materialistic offerings of the Mughals.



Satguru Har Krishan ji healing Sikhs in Delhi

## Krsna janma-astami (The Appearance day of Krishna)

Jai Shri Krishna, Hare Krishna, Prem Namaste

5000 years ago in India, there lived a King called Ugrasen. He had two children, Kansa and Devaki. Kansa was evil by nature. When Kansa grew up, he imprisoned his own father Ugrasen and made himself king.

Soon, his sister Devaki was married to Vasudev. However, after the wedding, Kansa heard a divine warning from the sky, "O King! Your sister's eighth son will grow up to kill you." After Kansa heard this, he was afraid. Immediately he imprisoned his own sister Devaki and her husband Vasudev, and kept them under continuous watch.

Each time Devaki gave birth to a child in the prison, Kansa arrived personally and killed the child. When Devaki became pregnant for the eighth time, Vasudev's friend's (Nanda Maharaj) wife Yashoda was also pregnant. The eighth child, Lord Krishna, was born to Devaki at midnight in the prison. As soon as the child was born, Lord Vishnu appeared in divine form and the prison was filled with a dazzling light. Both Devaki and Vasudev prayed to Lord Vishnu. At the same time as Lord Krishna was born in the prison, the divine energy of Lord Vishnu was born in Gokul, as a baby girl to queen Yashoda.

A divine message came to Vasudev soon after the birth of Lord Krishna, "Take this child across the Yamuna River to Gokul and exchange him with Yashoda's daughter. You will



return to the prison before anyone comes to know about the birth of this child."

Vasudev immediately followed the advice. As he carried the child in his arms, he found that the prison doors opened automatically and the guards were put to sleep by God. Vasudev approached the Yamuna River, which was very turbulent due to fierce winds and rain. However, as soon as Vasudev reached the riverbank, the river parted and made way for Vasudev carrying the divine child. Vasudev reached the opposite bank of the river safely and found all the people of Gokul fast asleep. He entered the palace of Nanda and Yashoda, and put the baby Krishna in the place of Yashoda's baby girl. Then Vasudev returned to the prison with the baby girl.

As soon as Vasudev laid the baby girl by Devaki's side, the prison doors shut automatically. The guards were now awake and were startled by the cries of the baby girl. The guards ran to Kansa and announced the birth of the eighth child.

Kansa rushed to execute the child in the prison, remembering the divine warning that the eighth child would kill him. Devaki appealed, "O Kansa, this baby is a girl, and not the boy that the divine warning told you about. How can this child harm you?" However, Kansa ignored her, snatched the child from her lap, and hurled the child against the prison wall.

The child did not fall down; instead, she flew up and appeared in the sky as a Goddess with eight arms, each arm



carrying a weapon. She said, "O evil king! You will gain nothing by killing me. The one who will destroy you is elsewhere." Then the Goddess disappeared. (Who is this Goddess? well she is none other than MA Durga)

Meanwhile, there was great rejoicing in Gokul, hailing the birth of a son in the household of Nanda. Nanda named the child Krishna. Entire Gokul wore a festive appearance. The streets were swept clean and all the houses were decorated with flags and flowers. Cows were smeared with turmeric, and adorned with peacock feathers and garlands. All people of Gokul danced in joy and flocked to Nanda's house to see baby Krishna and to offer gifts.

How to observe this extremely auspicious day: - After you have taken a bath in the morning and put on fresh, clean clothes go to your prayer place and offer incense, lamp and flowers (all seven times clockwise around the picture) to a picture of Radha and Krishna. You should not have anything to eat or drink until midnight of the 16<sup>th</sup>. Then you can break your fast just after midnight with food that has been offered to Lord Krsna. Please try to chant the maha mantra (hare krishna hare krishna krishna krishna hare hare, hare rama hare rama rama rama hare hare) as many times as you can on this most auspicious day. In the evening when you go to your local temple offer fruits and milk or any foodstuffs that you can afford to the Deities. Jai Shri Krsna.

ਕੁਝ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਾਂ :

## ਅਨਾਰ

ਸਤਪਾਲ ਕੌਰ ਨਰੋਤਰਾ

ਅਨਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਹਰ ੧੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਅਨਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ੧.੬ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ੦.੧ ਗ੍ਰਾਮ ਵਸਾ, ੧੪.੫ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ੬੫ ਕੈਲਰੀਜ਼, ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ, ੭੦ ਮਿ: ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਸਫੋਰਸ, ੧.੭ ਮਿ: ਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ੧੬ ਮਿ: ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਅਨਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਉਪਯੋਗ:

੧. ਨਕਸੀਰ: ਅਨਾਰ ਦੇ ਫੁਲ ਦਾ ਰਸ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਨਾਰ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਨੱਕ ਚੌਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

੨. ਖੰਘ: ਅਨਾਰ ਦੇ ਫਲ ਦੀ ਫਿਲੜ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਖ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਰਸ ਚੂਸਨ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

੩. ਪੇਟ ਦਰਦ: ਅਨਾਰ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਦਾਣਿਆਂ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਸੈਂਦਾ ਨਮਕ (ਲੂਣ) ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

੪. ਪੀਲੀਆ: ੪੦ ਗ੍ਰਾਮ ਅਨਾਰ ਦਾ ਰਸ ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੁੱਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਵਿਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾ ਕੇ ੧-੨ ਹਫ਼ਤੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

੫. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ: ਅਨਾਰ ਦੇ ਕੌਮਲ ਪੱਤੇ ਪੀਸ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪੀਣ ਨਾਲ ਧੜਕਣ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

੬. ਕਬਜ਼: ਅਨਾਰ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਕਾੜਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

੭. ਜੁਕਾਮ: ਅਨਾਰ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੜ ਵਿਚ ਪੀਸ ਕੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਵੋ, ੧-੧ ਗੋਲੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ੩ ਵਾਰ ਚੂਸ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

੮. ਗੰਜਾਪਨ: ਸਿਰ ਤੇ ਜਿਥੋਂ ਵਾਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣ ਉਸ ਥਾਂ ਅਨਾਰ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪੀਸ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੰਜਾਪਨ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਨੋਟ: ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਕੁਝ ਉਪਯੋਗ ਦਸਾਂਗੇ !



# **Namdhari Sangat UK Remembers Namdhari Martyrs**

**10<sup>th</sup> September 2006**

With the Blessings of Sri Satguru Jagjit Singh ji Namdhari Sikh Sangat from all over the UK gathered at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara in London to remember the martyrs of Raikot and Amritsar and Malerkotla.

The afternoon began at 1pm with an hour of Naam Simran for Satguru Jagjit Singh ji's Chardi Kala and speedy return to good health.

The sadh sangat was engrossed magnificent Shabad Kirtan by Gursharn Singh, Gurbux Singh, Dr. Harminderjit Singh accompanied by Gurmukh Singh Charanjeev Singh and Harnam Singh, as they sang "Soorbiran Sajein, Bajain Bajai" from the Dasam Granth followed by "Udd-ho na kaga kare beg milije mere ram pyare" from the Aad Granth.

General Secretary Bibi Daljit Kaur Ryatt welcomed the Sadh Sangat and gave an impressive speech in both Panjabi and English.

Born and living in the UK with Satguru Jagjit Singh ji's Divine blessings bestowed upon her she expressed how sikhs in India have historically had to sacrifice their lives in order to preserve their religious beliefs and for the Independence of their country.

She went on to tell how Satguru Arjan Dev ji and Satguru Tegh Bahadur ji with their followers gave supreme sacrifices for the sake of Humanity. Truth, Righteousness, and how in the time of Guru Gobind Singh ji's the four sahibzade and Mata Gujari ji, along with many other Sikhs gave their lives to uphold rectitude and defend the weak.

Bibi Daljit Kaur ji explained how Satguru Ram Singh ji came on to the scene and how the British were consolidating their hold not only over the Panjab but all over India. telling the Sangat that during Maharaja Ranjit Singh's rule that killing a cow was illegal in Panjab. however the Ferungi overturned this rule and legalized the slaughtering of cows.

A slaughter house was opened next to the boundary of Gurdwara Sri Harmandir Sahib in Amritsar.

Birds of prey would pick up bones of dead animals from the slaughter house and sit on the gurdwara buildings scraping meat off the bone, thus adversely affecting the sanctity of the Harmandir.

Namdhari Sikhs reacted swiftly and passionately this resulted in the deaths of the butchers who were slaughtering the cows in the confrontations that ensued.

After Satguru Ram Singh ji's exile Satguru Hari Singh ji kept alive the flame of freedom struggle in spite of hardships and restrictions from British rulers, a Herculean task for thirty four years.

Bibi Daljit Kaur concluded with the words;

“Lives of great men all remind us,  
we can make our lives sublime,  
And departing leave behind us  
footprints on the sand of time.”

Young Attar Kaur aged 18 a university student born in the UK presented a PowerPoint presentation in English with photographs, starting from Satguru Arjan Dev ji going on to the shaheeds of Amritsar, after which she reminded the sangat the reason why we had all gathered to remember the martyrs of yesteryear.

She quoted, “We are here because of what our ancestors did” and posed some historical questions, “Would anyone in the Sangat here today have done what these Martyrs did for their Satguru ji?” she asked.

Fascinating speeches by such a young person making everyone present especially the younger members think what our Satguru jis have had to endure in order to preserve the Sikh religion.

Sri Satguru Ram Singh ji imposed methods of non-violence, non-co-operation, yet with this peaceful defiance and opposition to the tyranny of Ferungi rule of the time Sri Satguru Ram Singh Ji was sent to exile indefinitely.



Bibi Ranjit Kaur from Delhi read out a freshly written poem, followed by young Mohinder Singh aged 13 who recited a poem titled "CHUP KARKE."

Gurmit Singh from Leicester in his own unique way recited a poem written by Balam ji.

The final event was performed by Sant Sulakhan Singh ji President Namdhari Sangat UK, accompanied by Balwinder Singh ji and Mohinder Singh ji in Kavita. The Sadh sangat were enthralled as Sulakhan Singh engrossed everyone with his words as he his jatha gave an account of the Amritsar shahids and as he performed one could not help but remember Kavi Jivan Singh ji.

The Shahidi mela was very interesting, it was a day to remember and pay tribute to our ancestors, the martyrs who laid down their lives selflessly to preserve Sikhism and a day to learn and appreciate our rich Sikh heritage.

The event was organised by Bibi Daljit Kaur and S. Daljit Singh Secretaries Namdhari Sikh Sangat UK.

**Suriinderpal Singh Narotra**  
Publicity Secretary Namdhari Sikh Sangat UK

*I finally got the copies that were sent to East London (Gurdwara) on Saturday. I thought you would like to know that it was very well received by the Sangat.*

*Members of our Sangat were delighted to see such informative and well produced / presented publication.*

*Regards*

*Daljit Singh Bhamra.*

✍ *General Secretary*  
*Namdhari Sikh Sangat East London*  
*Secretary*

*Namdhari Sikh Sangat NamdhariLibrary@gmail.com*

# ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਾਕਾ

ਗਿਆਨੀ ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਨਿਰੰਤਰ

ਨਾਮਧਾਰੀ ਸਿੰਘਾ ਨੇ ਬੁਚੜਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰਿਆ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ਆਉ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ:

ਰਾਏ ਕੋਟ ਲੁਧਿਆਣੇ ਤੋਂ ੨੫ ਮੀਲ ਦੂਰ ਜਿਥੇ ਦਸਮੇਸ਼ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦਾ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਚਮਕੌਰ ਦੇ ਜੰਗ ਵਿਚੋਂ ਲਖਾਂ ਫੌਜਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਜੈਕਾਰਾ ਬੁਲਾ ਕੇ ਵੈਰੀ ਦਲ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਕਲੇ, ਕਿ ਹਿੰਦ ਦਾ ਪੀਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਲਉ। ਫੌਜਾਂ ਉਠੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਆਪਸ ਵਿਚ ਹੀ ਲੜਕੇ ਮਰ ਗਈਆਂ।

ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਮਾਛੀਵਾੜੇ ਦੇ ਜੰਗਲ ਵਿਚੋਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ, ਪਾਟੇ ਕਪੜੀਂ ਨਿਕਲੇ ਫਿਰ ਲਖੀ ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਇਥੇ ਰਾਇ ਕੱਲੇ ਪਾਸ ਠਹਿਰੇ। ਰਾਏ ਨੇ ਆਪਣੇ ਉੱਚੇ ਭਾਗ ਜਾਣਕੇ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ-ਰਾਏ ਦੀਆਂ ਮਝਾਂ ਉਸਦਾ ਨੌਕਰ ਮਾਹੀ ਚਾਰਦਾ ਸੀ, ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਕਿਹਾ ਦੁਧ ਪਿਆਉ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰ ਕਮਲਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਗੜਵਾ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਛੇਕ ਸਨ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੌਂਦਾ ਸੀ, ਰੇਤਾ ਕਿਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ -ਨੌਕਰ ਮਾਹੀ ਨੇ ਗੜਵੇ ਵਿਚ ਅਉਸਰ ਝੋਟੀਆਂ ਦਾ ਦੁਧ ਚੋਇਆ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਬਚਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਝੋਟੀਆਂ ਸੁਈਆਂ ਨਾ ਸੀ, ਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੁਧ ਛਕਿਆ ਅਤੇ ਉਹੀ ਗੜਵਾ ਅਤੇ ਇਕ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਮਾਹੀ ਪ੍ਰਵਾਰ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ ਦਿਤੀ ਜੋ ਅਜੇ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਲਾਦ ਦੇ ਪਾਸ ਹੈ।

ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਮਾਹੀ ਹਲਕਾਰੇ ਨੂੰ, ਕਿ ਸਰਹੰਦ ਜਾ ਕੇ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੀ ਖਬਰ ਲਿਆ, ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਸਨ, ਪਰ ਸੰਸਾਰਕ ਮਰਿਆਦਾ



ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਮਾਹੀ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਸੀ।

ਰਾਏ ਕੋਟ ਤੋਂ ਸਰਹੰਦ ੪੦ ਮੀਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸਫਰ ੮੦ ਮੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚਾਰ ਪਹਿਰ ਬੀਤੇ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਬਚਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਦਰਖਤ ਦੇ ਉਪਰ ਚੜ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਮਾਹੀ ਵਾਪਸ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਪਰ ਚੜ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮਾਹੀ ਦੌੜਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀ ਕਿ ਮਾਹੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਦੀ ਕਰਤੂਤ ਪੁਛ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਦਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨਾਲੇ ਬਚਨ ਸੁਣਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਤੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਂਹੀਂ ਦਾ ਬੂਟਾ ਪੁਟਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਦ ਸਾਰੀ ਵਾਰਤਾ ਖਤਮ ਹੋਈ ਤਾਂ ਕਾਂਹੀਂ ਦਾ ਬੂਟਾ ਪੁਟ ਕੇ ਸੁਟ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਬਚਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜ਼ਾਲਮ ਤੁਰਕ ਮੁਗਲ ਰਾਜ ਦੀ ਜੱੜ ਪੁਟੀ ਗਈ ਉਹੀ ਗੁਰਿੰਡ ਨਾਮੇ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿ (ਉਠੇ ਦੇਸ ਰਖਨ ਕੋ ਦੁਲੇ-ਪੁੱਟ ਦੇ ਸਭ ਰਾਜਨ ਕੋ ਮੁਲੇ) ਨਾ ਛਾਡੋਂ ਕਹੂੰ ਅਸੁਰ ਮੁਗਲਨ ਨਿਸ਼ਾਨੀ-ਚਲੇ ਸਭ ਜਗਤ ਮੈ ਧਰਮ ਕੀ ਕਹਾਨੀ!!

ਇਸ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਉਥੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਸ ਗੁਰ ਅਸਥਾਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੀ ਛੱਪੜ ਕਿਨਾਰੇ ਬੁੱਚੜਾਂ ਦੀਆਂ ਤੁੱਗੀਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੱਸ ਪੰਦਰਾਂ ਗਊਆਂ ਦਾ ਘਾਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਬੁਚੜਾਂ ਦੀਆਂ ਝੋਂਪੜੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਂ, ਇਲਾਂ ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਬੋਟੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ ਇਧਰ ਗੁਰਦੁਵਾਰੇ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਬੋਟੀਆਂ ਗੁਰਦੁਵਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਡਿਗਦੀਆਂ ਗੁਰਦੁਵਾਰੇ ਦੇ ਪੁਜਾਰੀ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੀ ਨੇਤ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਚਚੀ ਖੇਡ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਨਾਮਧਾਰੀ ਸਿੰਘ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਉਹ ਇਸ ਪੂਜਨੀਕ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਠਹਿਰੇ ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨੇ ਦੁਖ ਭਰੀ ਵੇਦਨਾ ਸੁਣਾਈ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਢੀਠ ਹੋ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਉਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਅਸਲੀ ਸਿੱਖ ਸਨ। ਨਗਰ ਪਿਥੇ ਰਿਆਸਤ ਨਾਭਾ ਤੋਂ ਸੰਤ ਮੰਗਲ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਸੰਤ ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਮਸਤਾਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਹਨਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਉਥੇ ਹੀ ਗੁਰਮਤਾ ਕੀਤਾ ਕਿ

ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਪਵਿਤਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਿਆਂਗੇ ਪਰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਅਨਾਦਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿਆਂਗੇ।

ਆਖਰਕਾਰ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਅਰਦਾਸਾ ਸੋਧ ਕੇ (ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਸਾਕੇ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਬਾਅਦ) ੧੫ ਜੁਲਾਈ ੧੮੭੧ ਈ: ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ੧੧ ਵਜੇ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਬੁਚੜਾਂ ਤੇ ਧਾਵਾ ਬੋਲ ਦਿਤਾ। ਉਸ ਰਾਤ ਬਰਸਾਤ ਕਾਰਨ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਚਿੱਕੜ ਸੀ ਸਿੱਖਾਂ ਜਾ ਕੇ ਬੁੱਚੜਾਂ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਇਆ ਅੰਦਰੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਆਈ ਕੌਣ ਹੈ? ਸਿੱਖਾਂ ਕਿਹਾ ਉਠਾਂ ਵਾਲੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੁੱਕੇ ਪਰ ਅੱਗ ਧਰਨੀ ਹੈ ਅੰਦਰੋਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁਲਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਵਾਹੁਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਰਾਂਝਾ ਅਤੇ ਇਕ ਅੱਧ ਹੋਰ ਬੁੱਚੜ ਜਾਨ ਬਚਾ ਕੇ ਭੱਜ ਗਏ ਰਾਤ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਬੁਚੜ ਮਾਰੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸੱਤ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ।

ਸਿੱਖ ਅਪਣਾਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਰਫੂ ਚਕਰ ਹੋਏ। ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਪੁਲਿਸ ਆਕੇ ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਤਫਤੀਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਈਆ ਇਨਾਮ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਖੋਜੀਆਂ ਛਾਣ ਬੀਣ ਕੀਤੀ-ਛੀਨੀ ਵਾਲ ਦੇ ਇਕ ਦਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤਿੰਨਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਫੜਾ ਦਿਤਾ-ਸਾਬ ਹੀ ਸੂਬਾ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਗਿਆਨੀ ਦੇ ਨਾਮ ਵੀ ਲਿਖਾ ਦਿਤੇ ਜੋ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਸਨ -ਬੁਚੜਾਂ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਦੋਸ਼ ਆਪ ਹੀ ਮੰਨ ਲਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਦਸਿਆ ਕਿ ਸੂਬਾ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਦੋਨੋਂ ਸਾਡੇ ਸਾਬ ਨਹੀਂ ਸਨ-ਮਗਰ ਸੁਕਾਰੀ ਕਾਰਕੁਨ ਚਾਂਹੁਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸਿਰ ਕਰਤਾ ਨਾਮਧਾਰੀ ਵੀ ਫਸਾਏ ਜਾਣ -ਫਸਾਏ ਗਏ, ਕੇਸ ਅੰਬਾਲਾ ਸ਼ਿਸ਼ਨ ਜੱਜ ਕੋਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਫਾਂਸੀ ਦੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਪੰਜਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ -੧ ਅਗਸਤ ੧੮੭੧ ਨੂੰ ਚੀਫਕੋਰਟ ਲਾਹੌਰ ਨੇ ਵੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰ ਦਿਤੀ -੫ ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਰਾਏਕੋਟ ਹੀ ਇਕ ਦਰਖਤ ਨਾਲ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਰੱਸੇ ਪਾਕੇ ਆਪ ਹੀ ਫਾਂਸੀ ਚੜ੍ਹੇ।

ਫਿਰ ੨੬ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਸੂਬਾ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਜੇਲ ਲੁਧਿਆਣੇ ਫਾਂਸੀ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਫਾਂਸੀ ਦੇ



ਤਖਤੇ ਉਪਰ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਗਿਆਨੀ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਲਲਕਾਰ ਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜੇ ਗੋਰੇ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ “ਬਿਲਿਆ ਮੂੰਹ ਤੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖ ਪਿੱਠ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਦਸ ਮਹੀਨੇ ਕਿਸੇ ਮਾਈ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕੱਟਕੇ ਫੇਰ ਜਨਮ ਧਾਰ ਕੇ ਆਏ ਸਮਝ - ਜੁਆਨ ਹੋ-ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਵਾਂਗੇ, ਇਕ ਦਿਨ ਆਏਗਾ ਤੁਸਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਰਾਸਤੇ ਆਏ ਸੀ ਉਸੇ ਰਾਹੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਤੋਰਾਂਗੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਕੁਰਬਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ”, ਜੋ ਨਿਰੰਕਾਰ ਪਾਸੋਂ ਹੁਕਮ ਲੈਕੇ ਆਏ ਹਨ ਕਿ, “ਯਹੀ ਦੇਹ ਆਗਿਆ ਤੁਰਕਨ ਗੈਹ ਖਪਾਉ ਗਉਘਾਤ ਕਾ ਦੋਖ ਜੱਗ ਸਿਉਂ ਮਿਟਾਉਂ। ਨਾ ਛਾਡਿਉ ਕਹੂੰ ਅਸੁਰ ਦੁਸ਼ਟਨ ਨਿਸ਼ਾਨੀ-ਚਲੇ ਸਭ ਜਗਤ ਮੈਂ ਧਰਮ ਕੀ ਕਹਾਨੀ। ਉਠੇ ਦੇਸ਼ ਰਖਨ ਕੋ ਦੂਲੋ,ਪਟ ਦੇ ਸਭ ਰਾਜਨ ਕੋ ਮੂਲੋ॥” ਉਗਰਦੰਤੀ ਪਾਤ:੧੦.

“ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ.....”

ਜਸਵਿੰਦਰ ਜੱਸੀ

ਔਗੁਣ ਦਸੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਤੂੰ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਝਾਕ ਕੇ ਵੇਖ ।  
 ਕਿਸ ਗਲ ਦੀ ਏ ਤਲਖੀ ਤੈਨੂੰ, ਮਨ ਨੂੰ ਤੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਵੇਖ ।  
 ਸੁਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ ਤੇਰੇ ਵੀ ਅੰਦਰ, ਉਸ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਤੂੰ ਭਾਲ ਕੇ ਵੇਖ ।  
 ਹਟ ਜਾਵੇਗੀ ਧੂੜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ, ਉਸ ਪਥ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰ ਕੇ ਵੇਖ ।  
 ਮਿਲੇਗਾ ਉਹ ਸੁੱਖ ਵੀ ਤੈਨੂੰ, ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਵਾਰ ਕੇ ਵੇਖ ।  
 ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਅੰਦਰ ਹੈ ਸਭ ਫੁਝ, ਹਉਮੈਂ ਦਾ ਪਤਦਾ ਪਾਤ ਕੇ ਵੇਖ ।  
 ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਿਰਾਲੀ ਲਗੇਗੀ “ਜੱਸੀ”. ਮਨ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਮਿਟੀ ਝਾਤ ਕੇ ਵੇਖ ।

# MIGRAINES

Part 1

KULWANT SINGH PANESAR

We all get headaches, right? It might be a tension headache at the end of a tough day at work facing those computer screens or could be caused by eyestrain when glasses or contact lens are not the correct prescription. While non-sufferers may be tempted to think of migraines as simply bad headaches, sufferers will tell you that the headache pain is just one part of a condition that can have very profound effects on many aspects of their lives. In fact, the World Health Organisation considers migraine to be the top 20 disabling health problems.

Migraine is a common condition. According to recent research, migraine affects around 15 per cent of the people in the UK (that is 1 in every 7 adults) and is up to three times commoner in women than men, due to perhaps hormonal changes

## What are migraines?

Migraine is characterised by episodes of severe headache accompanied by some or all of a range of other symptoms including nausea, vomiting and sensitivity to light, sounds and smells. Attacks can happen at any time, although they often start in the

morning. Sufferers can also have a genetic family history of the condition. Migraine attacks usually start during the teenage years and the majority of sufferers are affected before the age of 30. It is rare for a person to suffer from a migraine for the first time after the age of 50. Left untreated, a migraine headache can last from 4 – 72 hours and can occur as frequently as several times a month or just once or twice a year.

What is important is to realise that a migraine is a very personal condition. Different people experience different signs and symptoms and their condition may be triggered by different events. Frequently varies too – some people suffer only occasional attacks, others are more prone to regular migraines. Even if we were to take a migraine sufferer, the attacks may not be consistent – some may be mild and resolve quickly, while others may be longer and more severe. Over time, most migraine sufferers get to know their condition and have an idea of how they are likely to be affected.

### Typical symptoms

- Moderate to severe headache, often described as "throbbing" and often located on just one side of the head.
- Nausea and/or vomiting



- Sensitivity to bright lights (photophobia)
- Sensitivity to sound (phonophobia)
- Sensitivity to odours and strong smells
- Tender neck and scalp
- Nasal congestion
- Feeling cold or sweaty

In addition, so people may experience an 'aura' just before their migraine starts. This may include symptoms like:

- Changes in vision e.g. Blurred vision, blind spots, flashes of light, zigzag lines
- Weakness or tingling (pins and needles) in one arm or leg
- Occasionally slurred speech

### DIFFERENT TYPES OF MIGRAINE

There are two types of migraine and these are often referred to classic migraine and common migraine.

- Classic migraine – this type of migraine starts with a warning sign or 'aura'. The aura often involves changes in the vision – flashing lights, blind spots etc. – but can also include other strange sensations such as pins and needles, numbness or a burning sensation on one side of the body. The person may also have trouble communicating – speech may become slurred – or concentrating on a task

Auras typically last about 15–30 minutes and occur before the headache. Sometimes however, an aura may occur at the same time as the headache or even after it. Occasionally a person may experience the aura of a migraine doesn't start materialise.

- Common migraine – this type of migraine doesn't start with an aura. Common migraines may start more slowly than classic migraine but the attacks tend to last longer and be generally more disabling.

### **The progress of a migraine**

A typical migraine attack has five distinct phases, although not all of these may be present in every single episode: |

- **Phase 1: Prodrome** – warning, or prodrome, that an attack will occur. This might include things like mood changes, food cravings or drowsiness/yawning. It can occur several hours or up to a day before the headaches starts
- **Phase 2: Aura** – only occurs in what is termed 'classic migraine'. The person may experience visual disturbances, slurred speech, muscle weakness or burning/pricking sensations
- **Phase 3: Headache** – the pain of migraine can be throbbing and intense and is often restricted to one

side of head. This phase may also include nausea and vomiting and sensitivity to light and sound

- **Phase 4: Resolution** – symptoms ease and recovery begins
- **Phase 5: Recovery** – even after the migraine has gone, sufferers may be left feeling washed out, tired or lethargic. This may last for as long as 48 hours.

### What causes migraine?

Although the exact causes of migraine are still unknown, it is thought to be linked to changes in blood flow through vessels in the brain and to levels of the chemical, *serotonin*.

Blood vessels in the brain, as in other parts of the body, can either become narrower (constrict) or can expand (dilate). When they constrict, problems with sight or dizziness can occur. When they dilate, these blood vessels can press on adjacent nerves, causing pain.

The brain chemical, serotonin is thought to play a part in this process and serotonin levels have been observed to drop during migraine. This causes widening of the blood vessels and stimulation of nerve endings. Many things can affect the level of serotonin including blood sugar levels, certain foods and for women, changing oestrogen levels.



4. Pre-heat the grill. Flour your hands and start making the mixture into flat burger shapes. If the mixture is too sticky, add a bit of flour.
5. Brush the burgers with a little olive oil and place under the grill for 8-10 minutes, until they are golden brown.
6. Serve in sesame buns with cheese and lettuce, or with warm pitta bread with salad

### **Ingredients – for the fries**

150ml (<sup>1</sup>/<sub>4</sub> pint) olive oil  
4 large baking potatoes  
salt

### **Method**

1. Pre-heat the oven to the highest temperature (usually gas mark 9 or 240°C). Lightly oil a large shallow roasting tin and place it in the oven to get really hot.
2. Cut the potatoes in half lengthways and then into long thin wedges (or thick if you prefer). Brush each side lightly with olive oil.
3. When the oven is really hot, remove the roasting tin carefully and scatter the potato wedges over it. Spread them in a single layer in the hot oil.
4. Sprinkle the wedges with some salt and roast for about 20 minutes, or longer if they are thicker. Turn them after about 10-15 minutes so they brown evenly. Remove when they are golden brown, crisp and fluffy. Drain thoroughly on kitchen paper before serving.

### **Tips**

- You can use sweet potatoes for the fries too, making them even healthier. Prepare them the same as above but they won't need as long to roast.
- If you are watching your salt intake, sprinkle the fries with herbs or spices.





## Bean Burger & Healthy Fries

Here is a healthy vegetarian version of the kids favourite 'burger and chips'. You should have all the ingredients at home, and we would love to know what you think of them. If you have any recipe ideas that you'd like to share, please feel free to send them to Kook.

### **Ingredients – for the Burgers**

1 tablespoon Olive Oil, plus extra for brushing  
1 small onion, finely chopped  
1 garlic clove, finely chopped  
1 teaspoon ground cumin (jeera)  
1 teaspoon ground coriander (thaniya)  
 $\frac{1}{2}$  (half) teaspoon ground turmeric (haldi)  
1  $\frac{1}{2}$  cups finely chopped mushrooms  
400g can red kidney beans, drained and rinsed  
2 tablespoons fresh coriander (thaniya), chopped  
Wholemeal flour (atta) for shaping burgers  
Salt and black pepper for seasoning

### **Method**

1. Heat the olive oil in a deep, heavy-based frying pan. Add the onion and garlic and fry until softened. Add the cumin, coriander and turmeric and cook for about another minute, stirring constantly.
2. Add the mushrooms and cook until they are softened and dry. Remove the pan from the heat.
3. Tip the beans into a bowl and mash with a fork. Stir them into the mushroom mixture and then add the fresh coriander. Season with the salt and pepper and mix thoroughly.



## **AYURVEDA :THE SCIENCE OF LIFE**

Ayurveda has been practiced in India for last 5000 years. It is the oldest holistic system of medicine still being practiced. Ayurveda is based on the principle that wellness results balance in body, mind and spirit. When the balance is disturbed disease occur. Unlike modern medicine, which focuses on treating the symptoms of an illness, Ayurveda focuses on treating the whole person. Ayurveda-which means "science of life" teaches that every aspect of your life contributes to good health. Poor health rarely has a simple or single cause. Since every individual is unique, what is balancing for one person, in terms of diet and life style may cause imbalance and disease in another. Rather than focusing on individual symptoms, ayurvedic medicine focuses on establishing and maintaining a balance of the life energies within us.

According to Ayurveda, there are seven major factors that can disturb the balance of mind, spirit and genetic congenital. When the natural balance is disturbed, traditional healing techniques, purification, herbal remedies, massage, diet, exercise, yoga, meditation and breathing exercise are used to preserve the alliance of mind and the body.

Ayurvedic medicines try to find out the root cause of a disease. "Treating the symptoms without treating the cause, doesn't cure the body, it only helps to control the symptoms of the disease. The root cause is still there and that what needs to be addressed." Permanent recovery comes only when the root cause is removed. Concentrating on the source of the patient's disease aids the ayurvedic physician in prescribing natural treatments that promote the art of natural healing abilities of the body. "Put a bandage on a cut and in a weeks time pull it off and the wound has healed for some reason. we do nothing there. this happens internally but we do not believe in healing



powers of the body. Give your body the proper resources, remove the blockage and toxins and it will do the healing.

Ayurvedic medicines consist mainly of powders, tablets, decoctions and oils prepared from natural herbs, plants and minerals. Because the medicines are from natural sources and not synthetic, they are absorbed and assimilated in the body with few to no side effects and possibly may have side benefits. Along with ayurvedic medicines, proper diet and lifestyle are also advised and are equally important. If a patient is taking ayurvedic medicines to remove the root cause of a disease, and following a diet and lifestyle that aggravate the cause of the disease, then wellness may not be achieved. Regularity in sleep, eating a balanced diet and exercising regularly helps to maintain a good health.

To lead a good life is a priority. Ayurveda helps to maintain health and in a diseased state helps to restore good health. Ayurveda provides scientific and authentic treatments specific to the patient's ayurvedic constitution. Ayurveda has a holistic approach in providing physical, mental, and spiritual care especially in the context of the stress and strain filled modern lifestyle.

Dr Ashok Kumar

Chief Physician

Maharishi Chakradutt Ayurveda Health Centre

59 Soho Road, Birmingham.

drashokkumar\_ayurveda@yahoo.co.uk

**03-06-2006 : Weekly Nam Simran and Assa di Waar on Saturday morning at residence of Surinderpal Singh Narotra.**

**04-06-2006 : Concert of Sitar Maestro Shahid Parvez accompanied by Gurdev Singh Saggu on Tabla at N. S. S. Gurdwara Birmingham.**

**10-06-2006 : Naam Simran and Shabad Kirtan by Jathedar Iqbal Singh of Sri Bhaini Sahib, Langer sewa by Mata Bhagwanti.**

**24-06-2006 : Shabad Kirtan & Varni di sewa at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara Birmingham by Harpal Singh Ghatoura of Wolverhampton.**

**25-06-2006 : Diwan by Jathedar Iqbal Singh & Jatha at Ramgharia Board Gurdwara in Leicester.**

**08-07-2006 : Concert of Sitar Maestro Shahid Parvez accompanied by Charanjeet Singh Chana at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara East London.**

**08-07-2006 : Diwan by Jathedar Iqbal Singh & Jatha at the BBC Asian Network radio station in Birmingham on Sikh religion programme organised by Surinderpal Singh Narotra. ([www.bbc.co.uk/asiannetwork](http://www.bbc.co.uk/asiannetwork))**

**08-07-2006 : Naam Simran and Shabad Kirtan by students of Music classes held every Thursday at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara Birmingham, organised by Kuldip Singh Ubhi, Gen. Sect. and teachers Gursharn Singh Surdhar, Dr. Harminderjit Singh Surdhar and Gurdp Singh Dharni.**

**15-07-2006 : Diwan (last one in B'ham) by Jathedar Iqbal Singh & Jatha at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara Birmingham before he returned to India.**

**16-0-7-2006 : Hawan, Varni and Asa di Waar at residence of S. Grbachan Singh Sian at Fulmer village.**

**20-07-2006 : Naam Simran and Bhog Sadharan Paath at the Phone shop of Kulwant Singh Ubhi & family.**

**22-07-2006 : Varni & Shabad Kirtan at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara sewa by Balbir Singh Narotra & family.**

**03-08-2006 : Funeral of Mata Gurbachan Kaur Ubhi (Grandmother of Kudip Singh Ubhi Gen. Sect. of Namdhari Sikh Sangat Gurdwara Birmingham) at Westbromwich crematorium and Bhog Sadharan Paath at Gurdwara Singh Sabha Somerset Rd. Handsworthwood. B18.**

**06-08-2006 : Anand Karaj at the Wanza Community Center Pasture Lane Leicester**

**12-08-2006 : Sadharan Path de Bhog for late Mata Gurbachan Kaur Ubhi Sewa by Ubhi, Bhogal and Jheeta Parivaars at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara Birmingham.**

**12-08-2006 S. Daya Singh Matharu of Tanzania who was residing in UK sadly passed away this morning.**

**16-08-2006 : Funeral of Mrs Jasbir Kaur Bahra at East London crematorium and Shabad Kirtan & Bhog Sadharan Paath at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara East London.**

**16-08-2006 Janam Ashtami Celebrations at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara's Attal Partapi Community Hall, invitations to all the Sadh Sangat from Hare Rama Hare Krishna movement management & devotees.**

**18-08-2006 : Weckly morning (2am-4am) Naam Simran and Saturday morning Naam Simran and Asa di Waar at the residence of Harpal Singh Chana in West Bromwich.**

**19-08-2006 : Sunday Asa di Waar, Havan and Varni at the residence of S. Ranjit Singh Flora in Leicester**

**23-09-2006 : S. Pritam Singh Matharu of Ilford passed away today at 9-30pm. Our sympathies are with the family.**

**25-08-2006 : Gurbani workshop by Master Darshan Singh ji from Sri Bhaini Sahib. Question & Answer session on Saturday 26<sup>th</sup> August @ 7-30 pm. At Namdhari Sikh Sangat Gurdwara East London.**

**26-08-2006 : Tonight 6-30 to 9-30 pm. Varni and Langar di Sewa by Balbir Singh Narotra & family. Shabad Kirtan by S. Dayal Singh Viridi & Jatha at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara B'ham.**



27-08-2006 : Weekly morning Naam Simran 02.00-04.00 am. At the residence of Gurpreet Singh Devgun in Handsworth Birmingham.

31-08-2006 : Tonight 6-30 to 7-30 pm. Naam Simran and 7-30 to 8-15 Gurbani Vichar and question & Answer session by Master Darshan Singh ji from Sri Bhaini Sahib at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara Birmingham.

16-09-2006 : Tonight Varni & Langar di Sewa By Gurdev Kaur Narotra & family, Shabad Kirtan by S. Dayal Singh Viridi & Jatha at Namdhari Sikh Sangat Gurdwara B'ham.

23-09-2006 : Tonight Varni and Langar di Sewa by S. Jagdev Singh Chana and family at N.S.S.G. B'ham

28-09-2006 : Akhand Varni this Friday starting from 12-00 am. To Sunday 1<sup>st</sup> October 9-00am. Contact Mohinder Singh Namdhari. At Namdhari Sikh Sangat Birmingham.

***Namdhari Sikh Web sites, where you can learn more of your faith.***

<http://www.sribhainisahib.blogspot.com>

[www.NamdhariSikhs.co.uk](http://www.NamdhariSikhs.co.uk)

[NamdhariSikhs@Yahoogroups.com](mailto:NamdhariSikhs@Yahoogroups.com)

[www.Namdhari-world.com](http://www.Namdhari-world.com)

[www.kukasikhs.com](http://www.kukasikhs.com) (Southall Sagat)

[www.Namdhari-music.co.uk](http://www.Namdhari-music.co.uk)

[www.namdhari.faithweb.com](http://www.namdhari.faithweb.com)

[www.namdhari.net](http://www.namdhari.net)

[www.sikhnamdhari.org](http://www.sikhnamdhari.org)

[www.sikh-heritage.co.uk](http://www.sikh-heritage.co.uk)

[www.namdharisangatuk.co.uk](http://www.namdharisangatuk.co.uk)

<http://www.namdhariveg sytes.net> [www.namdhari-fact Tk](http://www.namdhari-fact Tk)

[www.gurdevsingh.com](http://www.gurdevsingh.com)

[www.kiranpalsingh.com](http://www.kiranpalsingh.com)

**S. Daya Singh ji Matharu of Dar-Es-Salaam, Tanzania, but more recently resident in the UK , passed away peacefully in his sleep on the night of Friday 11<sup>th</sup> August 2006 at his residence in Greater London, UK.**

**S. Daya Singh ji was 81 years of age and in relatively good health. Whilst his departure came unexpectedly for family and his friends, he had been providing hints over the last few months that his time was near and more specifically that at the time of his departure:**

- a) he did not wish to be a burden on anybody and that included that**
- b) he wouldn't be in hospital and**
- c) he would "go" quietly in his sleep.**

**And that is exactly how he went. Asleep during the night, whilst facing Satguru Ram Singh ji's photo in his bedroom.**

**For those who didn't know S. Daya Singh ji personally (I was fortunate to get to know him very well following my marriage to his grand-daughter 10 years ago), he had been an extremely hard worker all his life. He built a hugely successful business in Tanzania where he was renowned for his kindness and generosity. He was single-handedly responsible for establishing the Namdhari Panth in Tanzania. (himself a convert being a non-Namdhari). He embodied Satguru Patshah ji's message to love all and to sit and pray with people of all faiths. He literally had a Gurdwara in his huge house and people of all faiths came to sit, pray and have langer together there in weekly programmes and also during Jap Paryogs. Together with his family, they sponsored and organised immensely successful and enjoyable Dauras (Satguru ji's visits) during which people of all faiths were blessed with Satguru ji's Pavitar Darshan and Kirpa.**

**Upon migration to the UK, his reputation as an extremely wise and diplomatic speaker at public events grew rapidly. His already vast list of contacts – especially outside Namdhari Panth grew exponentially.**

**He lived a simple life, full of reciting and understanding Gurbani, Nam Simran and living in Satguru ji's prescribed Maryada.**

He devoted untold amounts of time to study of religious history and texts which gave him vast, unparalleled amounts of knowledge about religious matters and also Sikh and Namdhari Sikh history. And on top of that he had the ability to explain all matters of things in a manner which was at the same time calm, polite, enlightening, inspiring and non confrontational. He had the ability to show people the errors of their ways in an instant and people with an axe to grind about e.g. religious matters (not just Namdharism but also Non-Namdhari Sikhs, Hinduism, Muslims and Christians alike) would all end up ready to fall at his feet after hearing what he had to say and would freely admit that they had been way off the path before they'd met him.

I for one will miss him dearly and I feel the Namdhari Panth has indeed lost a very precious jewel in this day and age of violence, madness and sadness driven by greed.

This dedication was written by Kulwant Singh Bhogal .





## In Next Issue

Satguru Nanak Dev ji and Satguru Jagjit  
Singh ji Parkash Utsav Celebrations in UK  
Jap Paryog in UK

Health Topics    Migraines Cont...

Therapies – Reflexology

Kujh Kam Diaan Galan    Phal-Fruit, Sabzian  
Quiz (Awards for return of Quiz @ Mela of Basant  
Panchami)

### *Our Sponsors*

**PHOTOCOPIERS, PRINTERs, Faxes**

*Analogue or Digital Copiers /Printers/Faxes or  
Multifunction Machines*

*Full Colour or Black and white*

*New or Refurbished , Cash or Lease contracts,*

*Maintenance contracts At competitive rates.*

*Toners/Toner Cartridges Colour/Black & white.*

*Call Surinder for no obligation quote :*

*(44) 07950 258 027 England (UK)*

# **Kook Magazine**

1199 Coventry Road, Hay Mills, Birmingham B25 8DF